

維港渡海泳去年復辦，新一屆將於10月21日舉行，今年報名人數破紀錄，逾2,700人參加，較去年倍增。現時距離比賽不足一個月時間，不少參賽者誤以為在最後階段加大訓練強度，便能推高體能。不過專家建議，臨近賽事只須保持適度訓練及有足夠休息，並做足賽前五大守則，挑戰渡海泳無難度。



今年維港渡海泳報名人數破紀錄，專家建議泳手賽前做足五大守則，有助臨場爭取佳績。（圖片由新世界發展提供）

賽前遵行五大守則 挑戰渡海泳無難度



鹹水有別於淡水，不論渡海泳初哥或老手，賽前均應去海灘操水，以適應水質。



資深泳手程偉健表示，除平時練水外，他還須到健身室進行器械鍛鍊。

在1978年停辦的維港渡海泳，自去年復辦後吸引不少市民參加。熱愛運動，又是游泳愛好者，本身更是體適能總會行政委員的程偉健，今年首次參加這項賽事，並以32分鐘游畢1,500米水試，

現年48歲的程偉健表示，近年經常參加游泳比賽，其中包括海水賽，以吸收各種泳賽經驗。

除每星期練足六日水外，程偉健亦經常到健身室做重量訓練，訓練三角肌及前臂肌等肌耐力。

由於在海游泳有別於在泳池，潛在的突發狀況太多，程偉健預料游畢全程需時較長，目標是42分鐘內完成賽事。

不過程偉健笑說：「即使未能在預定時間游完，順利完成賽事已經心滿意足。」



維港渡海泳早在上世紀60、70年代已舉辦，吸引大批游泳好手參與。



除平時的游泳訓練外，亦要適當加強心肺功能的輔助鍛煉，如到健身室做器械訓練。

強度減至一半或者三分之一，不要讓身體太累。

守則二：親身下海試水質

不論渡海泳初哥或老手，雷德雄提醒泳手要在賽前去海灘「操下水」，由於泳池的浮力及水流有別於海水；鹹水亦有別於淡水，泳手要提前適應海上環境。

再者，泳手平時可沿著泳池上的浮標游出直線，但海水受水流影響，特別是渡海泳起點鯉魚門水流很急，難以游出直線，距離亦因此拉遠，須消耗更多體力。

因此，雷德雄建議，泳手可選擇一些水流大的日子到海灘進行訓練，盡量拉遠訓練目標，例如游至浮台再折返岸邊；又或者沿著防鯊網游。

另外，訓練期間要留意自己身體狀況，若身體出現異常，如胸口痛等情況，尤其患高血壓，以及有吸煙和飲酒習慣的泳手，宜先到醫院或心臟專科檢查心臟功能。

過去兩年贏取17面泳賽獎牌的程偉健，亦分享一些訓練心得，包括泳手平時練水時訓練集中力，保持頭腦清晰，可避免吞入海水。

「自己平時訓練會游1,800米，普通泳池一個來回是100米（俗稱一個塘），即要游18個塘，可能會出現數錯塘情況。」

因此，程偉健為自己設定一套方法，A1代表第一個塘，如此類推至A10即游完十個塘；然後第11個塘就由B2開始數，如此類推。

守則三：熱身保暖提防溫差

無論比賽或者平時訓練，泳手落水前15至20分鐘便要做足熱身，以及做好保暖工作。

另外，踏入秋季後，海水與陸地溫差較大，建議泳手落水前穿著



浸大教授雷德雄指，訓練期間，倘若感覺身體出現異常，應立即往醫院檢查。

浸會大學體育學系副教授雷德雄表示，渡海泳泳手應於參賽前三個月開始定期練習，效果才最理想的。

守則一：定時練水多健身

現時離比賽日期僅餘四個星期，泳手增加練習量並不會有很大進步，雷德雄亦不建議臨急抱佛腳。

對於如何讓泳手的體能保持在高峰狀態，專家提出賽前五大守則提升體能，爭取好成績。

雷德雄建議泳手根據自己訂下的目標、時間及策略進行訓練，而且每次訓練都要計算時間、速度及距離，到比賽時均速完成賽事便可。

「精英組可進行每日四至六小時訓練；康樂組則應該最少進行一星期三次，每日一至兩小時的訓練。」

除平時的游泳訓練外，泳手亦要適當加強心肺功能的輔助鍛煉如跑步，或到健身室做器械訓練，如健身單車。

不過，到賽前最後一星期就要減量訓練、注意休息，將日常訓練

外套保暖。

訓練後亦要注意保暖。因游泳後運動員的免疫力下降，所以上水後一定要抹乾身，以及用熱水沖身。

到海灘訓練時初哥要留意，由於海水中含有大量大腸桿菌，泳後除沖身外，亦要沖洗眼睛及耳朵，然後漱口才可飲食。

守則四：控制飲食攝取量

飲食方面，泳手要控制飲食，以每日攝取量計算，建議六成為碳水化合物；兩至三成為脂肪；一至兩成蛋白質。

對上述營養攝取比例的分布，雷教授解釋，碳水化合物為人體提供主要能量，而游泳需要消耗大量能量。

脂肪則是一種後備能量，在溫度較低的海水起到體溫保暖作用。

至於蛋白質則有助於訓練後，修復肌肉復元。同時應保持充足睡眠，最好每日休息七至八小時。

守則五：身體不適終止比賽

賽前如感到不適或曾服藥，則不宜落水比賽，避免發生意外。此外，比賽期間若感到身體不適或抽筋，要保持冷靜，雙腳繼續踩水，然後舉手示意，或者向旁邊泳手求救。

泳手程偉健指遇到輕微抽筋（小腿），仍可在短暫水中拉筋緩和和不適；若是嚴重抽筋（小腿至大腿），必須向身旁的人求救。

PNF伸展法增加柔韌度

傳統的靜態伸展方法不適合競賽類運動，中國香港體適能總會行政總監黃永森建議，可採用本體感覺神經肌肉誘發術（Proprioceptive Neuromuscular Facilitation, PNF）。

雖然從形式上看，PNF與靜態伸展方法類同，但對柔韌性的增強度，會比靜態伸展法高出10%至30%。

PNF伸展動作是在傳統拉筋動作上，加入對抗動作。對抗力量為最大力量的25%至50%力度做對抗收縮，待肌肉收縮六秒後便放鬆。重覆數次有助肌肉拉長，達致最佳伸展幅度。

肱三角肌 伸展動作

此伸展動作有助肱三角肌拉展，減少運動前後受傷的機會。

步驟1 將右手舉起，從肩膀伸向後背肩胛骨中間。

步驟2 用左手捉住右手手肘六秒，然後放鬆。

步驟3 左手用力把右手拉向頭顱位置，維持10至15秒。

PNF 右手向右方發力；左手向左向發力，形成抗衡，每次維持六秒，然後放鬆。重覆動作兩次。



肩部 伸展動作

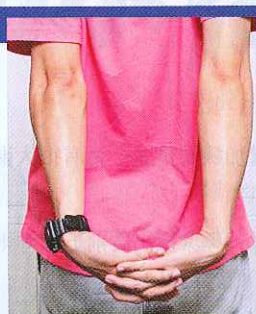
此伸展動作有助保護肩關節及胸肌柔軟度。

步驟1 首先雙手放背後，然後雙手指互扣。

步驟2 雙手同時用力向後拉，產生對抗力，停留六秒，再放鬆。

步驟3 雙手盡量向後伸展，維持10至15秒。

PNF 預先準備桌子，雙手桌面向下壓，形成抗衡。



小腿肌肉 伸展動作

此動作有助放鬆小腿肌肉，柔軟度及背部肌肉。

步驟1 雙手向前分開放於牆上，前後腳企。

步驟2 將身體重心前傾並用力，產生抗力後，停留六秒，再放鬆。

步驟3 將前方那隻腳，放在後腳腳蹠上，繼而伸展，保持10至15秒。

PNF 上述動作加入雙手向牆身發力，與牆身形成抗衡。



大腿後筋 伸展動作

此動作有助放鬆大腿後筋及後側肌肉。

步驟1 身體企直，將左腳放在木箱上，腳尖向上，雙手放於大腿上。

步驟2 左腳蹠向下用力壓，產生對抗力後，停留六秒，繼而放鬆。

步驟3 身體向前傾，雙手往左腳腳尖伸展，維持10至15秒。

PNF 加入小腿向下壓，挺胸收腹，上半身向下壓。

